

## Pilates Debutant

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:16

---

Professeur salariée : Lison Sugny

Jours et horaire :  
- jeudi de 20h00 à 21h00

Cotisation :

- voir page : [Lien Cotisation Fitness](#)

Reprise : jeudi 23 septembre 2021

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

## Pilates Debutant

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:16

---

Le Pilates va vous permettre une nette amélioration de votre posture corporelle, tout en affinant votre taille et renforcer vos muscles profonds.

Il est basé sur la respiration ventrale et la contraction du planché pelvien.

Les objectifs principaux de cette méthode Pilates sont le renforcement musculaire, la souplesse, mais surtout la diminution de vos douleurs musculaires.

Nombre de participants minimum **13** et maximum **20**